

Hubungan Pengetahuan, Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Genetik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB Banjarmasin

Correlation between Knowledge, Frequency of Fast Food Consumption and Genetics with Obesity Incidence of Students at the Faculty of Public Health Uniska MAB Banjarmasin

Netty^{1*}, Agus Jalpi², Nurul Indah Qariati³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

(*)Email Korespondensi: Netty23@gmail.com

Abstrak

Obesitas terjadi karena asupan kalori yang lebih banyak dibanding aktivitas membakar kalori, sehingga kalori yang berlebih menumpuk dalam bentuk lemak. Obesitas mengakibatkan beberapa penyakit yaitu diabetes, penyakit kardiovaskular dan kanker. Kelebihan berat badan dan obesitas sekarang secara dramatis meningkat di Negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, terutama di perkotaan termasuk Indonesia (WHO, 2017). Tujuan penelitian mengidentifikasi dan menganalisis hubungan pengetahuan, frekuensi konsumsi *fast food* dan genetik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB Banjarmasin. Metodologi penelitian ini merupakan penelitian survey analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa semester 5 Peminatan Kesehatan Reproduksi dan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB Banjarmasin yang berjumlah 93 orang, sedangkan sampel penelitian sebanyak 49 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan cara wawancara. Analisis data menggunakan uji *chi square*, yaitu menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan nilai kemaknaan $p\text{-value} < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami obesitas sebanyak 25 orang (51%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 21 orang (42,8%), responden yang sering mengkonsumsi *fast food* yaitu sebanyak 29 orang (59,2%), sedangkan responden memiliki kategori adanya genetik sebanyak 27 orang (55,1%). Analisis *chi square* diperoleh pengetahuan $p\text{-value} = 0,032$, frekuensi konsumsi *fast food* $p\text{-value} = 0,027$, sedangkan genetik $p\text{-value} = 0,000$, artinya ada hubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB Banjarmasin. Diharapkan kepada mahasiswa agar selalu rutin mengontrol berat badan, dan memperbaiki pola hidup, salah satunya tidak terlalu sering mengkonsumsi *fast food* serta memberitahu kepada orang tua agar selalu menjaga berat badan karena obesitas agar berdampak kepada penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, jantung, hipertensi, stroke, kanker dan lain sebagainya.

Kata Kunci: Genetik; Frekuensi Konsumsi *Fast Food*; Pengetahuan; Obesitas

Abstract

Obesity occurs because the intake of calories is more than the activity of burning calories, so that excess calories accumulate in the form of fat. Obesity causes several diseases, namely diabetes, cardiovascular disease and cancer. Overweight and obesity are now dramatically increasing in low and middle income countries, especially in urban areas including Indonesia (WHO, 2017). The aim of the study was to identify and analyze the relationship between knowledge, frequency of fast food consumption and genetics with the incidence of obesity among students at the Uniska MAB Banjarmasin Public Health Faculty. The research methodology is a quantitative analytic survey research with a cross sectional design. The population of this study were all 93 semester 5 students of the Specialization in Reproductive Health and Nutrition, Faculty of Public Health, MAB Banjarmasin, while the study sample consisted of 49 respondents. The sampling technique uses accidental sampling. The research instrument used a questionnaire by means of interviews. Data analysis used the *chi square* test, which used univariate and bivariate analysis with a significance value of $p\text{-value} < 0.05$. The results showed that most of the respondents were obese as many as 25 people (51%), respondents with sufficient knowledge were 21 people (42.8%), respondents who often consumed fast food were as many as 29 people (59.2%), while respondents had category of genetic presence as many as 27 people (55.1%). *Chi square* analysis obtained knowledge of $p\text{-value} = 0.032$, frequency of consumption of fast food $p\text{-value} = 0.027$, while genetic $p\text{-value} = 0.000$, meaning that there is a relationship with the incidence of obesity in students of the Faculty of Public Health Uniska MAB Banjarmasin. It is expected that students will always routinely control their weight and improve their lifestyle, one of which is not consuming fast food too often and informing parents to always maintain their weight due to obesity so that it has an impact on degenerative diseases such as diabetes mellitus, heart disease, hypertension, stroke, cancer and so on.

Keywords: Genetic; Fast Food Consumption Frequency; Knowledge; Obesity

PENDAHULUAN

Obesitas mengakibatkan beberapa penyakit yaitu diabetes, penyakit kardiovaskular dan kanker. Pernah dianggap sebagai masalah hanya di Negara-negara berpenghasilan tinggi, kelebihan berat badan dan obesitas sekarang secara dramatis meningkat di Negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, terutama di perkotaan. *World Health Organization (WHO)*, 2017 menetapkan obesitas sebagai masalah kesehatan kronis terbesar di dunia yaitu sebanyak 2 Milyar dari 7,5 Milyar penduduk dunia di tahun 2017 mengalami obesitas (WHO, 2017).

Menurut Riskesdas 2018, Kasus obesitas atau kegemukan pada anak dan dewasa pada Indonesia terus meningkat. prevalensi penduduk dewasa lebih dari 18 tahun yang mengalami obesitas meningkat dari 14,8% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Sedangkan Prevalensi obesitas ≥ 15 tahun meningkat dari 26,6% pada tahun 2013 menjadi 31,0% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Menurut Yahya dalam buku Kupas Tuntas Obesitas, faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas adalah pengetahuan Gizi, kebiasaan makan (frekuensi konsumsi *junk food*), genetik, jenis kelamin, umur, lingkungan keluarga, sosial ekonomi dan aktivitas fisik (Yahya, N, 2017).

Penelitian Ika, 2020. Ada hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada siswa di SMPN 15 Banjarmasin tahun 2020. Penelitian Sarah T, 2018 terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi junk food dengan kejadian obesitas ($p=0,008$) pada Remaja SMAN 9 padang. Penelitian maritarsi, 2019, ada hubungan riwayat genetik dengan kejadian obesitas siswa SLTA Tanah Abang.

Berdasarkan profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2017, Kota Banjarmasin merupakan daerah tertinggi penderita obesitas yaitu 15,4% penderita obesitas di usia lebih dari 18 tahun (Dinkes Provinsi Kalimantan Selatan, 2017).

Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska Banjarmasin, adalah salah satu fakultas yang ada di Universitas Islam Kalimantan (Uniska) MAB Banjarmasin. Hasil studi pendahuluan, dari 10 mahasiswa ada 7 orang (70%) yang mengalami obesitas.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan, Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Genetik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB Banjarmasin”.

METODE

Metodologi penelitian ini merupakan penelitian survey analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penulis memilih desain penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan pengetahuan, frekuensi konsumsi *fast food* dan genetik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB Banjarmasin. Analisis data menggunakan uji *chi square test* dengan derajat kemaknaan 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

| Kejadian Obesitas | N | (%) |
|--------------------------------------------|----|------|
| Tidak Obesitas | 24 | 49 |
| Obesitas | 25 | 51 |
| Tingkat Pengetahuan | | |
| Baik | 14 | 28,6 |
| Cukup | 21 | 42,8 |
| Kurang | 14 | 28,6 |
| Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> | | |
| Jarang | 20 | 40,8 |
| Sering | 29 | 59,2 |
| Genetik | | |
| Tidak Ada | 22 | 44,9 |
| Ada | 27 | 55,1 |

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami obesitas sebesar 51%, mahasiswa dengan kategori tingkat pengetahuan cukup sebesar 42%, mahasiswa dengan kategori frekuensi konsumsi *fast food* sering sebesar 59,2%, sedangkan mahasiswa dengan kategori genetik ada sebanyak 55,1%.

Sedangkan prevalensi obesitas ≥ 15 tahun meningkat dari 26,6% pada tahun 2013 menjadi 31,0% pada tahun 2018 (Kemenkes RI., 2018). Penelitian Nur Annisa R, dkk (2019) sebanyak 54,5% mahasiswa yang tinggal disekitar Universitas Muhammadiyah Parepare, termasuk kategori obesitas. Setiap tahun Data obesitas selalu mengalami peningkatan dilihat dari data Riskedas 2013, 2018 dan data penelitian Nur Annisa Resky tahun 2019. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar (Oktaviani, 2012 dalam Evans, dkk, 2017)15). Berat badan badan yang berlebihan akan mengurangi kemampuan fisik pada responden sehingga tidak mau melakukan aktivitas olahraga sehingga yang perlu dilakukan yaitu menjaga pola makan salah satunya mengurangi mengkonsumsi makanan yang memiliki kalori tinggi seperti *fast food*. hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak responden termasuk kategori berpengetahuan cukup yaitu sebesar 42,8%, tetapi masih ada yang berpengetahuan kurang yaitu sebesar 28,6%. Penelitian Cristin OS, dkk. (2021) 46,0% pengetahuan gizi kategori kurang pada mahasiswa Stikes Mitra keluarga. Pengetahuan gizi merupakan sebuah aspek kognitif yang dapat menggambarkan pemahaman seseorang terkait ilmu gizi dan jenis zat gizi termasuk gambaran interaksinya terhadap status gizi, sehingga Konsumsi makanan akan sangat ditentukan oleh pengetahuan gizi seseorang. Mahasiswa FKM Uniska kebanyakan tidak mengetahui bahwa makanan dan minuman yg mereka konsumsi bisa menyebabkan obesitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak responden masuk dalam kategori sering mengkonsumsi *fast food* yaitu sebesar 59,2%. Penelitian Tri S, 2016. Sebesar 40,6% konsumsi *fast food* remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta termasuk kategori sering. Peningkatan kemakmuran dan pengaruh Westernisasi dapat mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup dalam pemilihan makanan yang cenderung menyukai *fast food*, yang kandungan gizinya tidak seimbang yaitu mengandung tinggi energi, garam, dan lemak dan sedikit mengandung serat. Konsumsi *fast food* adalah gaya hidup anak muda termasuk mahasiswa. Konsumsi *fast food* yang biasa dikonsumsi mahasiswa FKM uniska MAB banjarmasin adalah Ayam Goreng (*fried chicken*), kentang goreng, pizza, mie instant, burger dan aneka ragam gorengan serta minuman-minuman manis yang dijual di pinggir jalan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak responden adanya genetik yaitu sebesar 55,1%. Penelitian Mostro MA(2015) sebesar 47,7% karena ada riwayat keluarga (genetik) pada mahasiswa akademi kebidanan agatha yayasan vala agatha pematang siantar. Menurut Heber dan Stein dalam Sudargo T, dkk, 2014 faktor genetik adalah faktor potensial yang memudahkan seseorang mudah mengalami obesitas. Faktor genetik merupakan suatu kondisi dimana leluhur atau pendahulu kita (dalam garis hubungan darah yang sama) misalnya orang tua yaitu ayah dan ibu sangat mempengaruhi keadaan generasi penerusnya. Genetik mempunyai pengaruh kuat adalah *parental fitness*, yaitu anak yang obesitas biasanya berasal dari keluarga yang obesitas. Obesitas sudah dapat terjadi sejak bayi diperkirakan kemungkinan menetap sampai dewasa berkisar antara 8%.

Tabel 2. Hubungan Tingkat Pengetahuan, Frekuensi Konsumsi Fast Food, dan Genetik dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa FKM UNISKA MAB Banjarmasin

| Variabel | Kejadian | | Obesitas | | Total | | p-value |
|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|---------|
| | Tidak | Obesitas | Obesitas | | N | % | |
| | n | % | n | % | | | |
| Tingkat Pengetahuan | | | | | | | |
| Baik | 11 | 78,6 | 3 | 21,4 | 14 | 28,6 | 0,032 |
| Cukup | 7 | 33,3 | 14 | 66,7 | 21 | 42,8 | |
| Kurang | 6 | 42,9 | 8 | 57,1 | 14 | 28,6 | |
| Total | 24 | 49 | 25 | 51 | 49 | 100 | |
| Frekuensi Konsumsi Fast Food | | | | | | | |
| Jarang | 14 | 70 | 6 | 30 | 20 | 40,8 | 0,027 |
| Sering | 10 | 34,5 | 19 | 65,5 | 29 | 59,2 | |
| Total | 24 | 49 | 25 | 51 | 49 | 100 | |
| Genetik | | | | | | | |
| Tidak Ada | 20 | 90,9 | 2 | 9,1 | 22 | 44,9 | 0,000 |

| | | | | | | |
|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Ada | 4 | 14,8 | 23 | 85,2 | 27 | 55,1 |
| Total | 24 | 49 | 25 | 51 | 49 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis menunjukkan bahwa dari 49 responden proporsi responden dengan tingkat pengetahuan baik terdapat sebagian besar responden tidak obesitas sebesar 11 responden (78,6%) dan responden obesitas sebanyak 3 responden (21,4%). Sedangkan proporsi responden dengan tingkat pengetahuan cukup terdapat sebagian besar responden obesitas sebesar 14 responden (66,7%) dan responden tidak obesitas sebanyak 7 responden (33,3%). Proporsi responden dengan tingkat pengetahuan kurang terdapat sebagian besar responden obesitas sebesar 8 responden (57,1%) dan responden obesitas sebanyak 6 responden (42,9%).

Analisis statistik menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,032 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FKM Uniska MAB Banjarmasin. Penelitian Jaminah,dkk (2018) Ada hubungan antara pengetahuan gizi ($p = 0,003$) dengan kejadian obesitas pada karyawan Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Soetomo Surabaya. Pengetahuan tentang gizi dapat menentukan perilaku individu dalam mengkonsumsi makanan. Selain itu mahasiswi dalam memilih makanan juga dipengaruhi oleh selera dan keinginan. Makanan yang sesuai dengan selera dan keinginan cenderung tinggi kalori dan lemak. Remaja yang sering memakan makanan ini dapat memicu kelebihan berat badan sehingga menjadi obesitas.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 49 responden proporsi responden kategori jarang mengkonsumsi *fast food* terdapat sebagian besar responden tidak obesitas sebesar 14 responden (70%) dan responden obesitas sebanyak 6 responden (30%), sedangkan proporsi responden kategori sering mengkonsumsi *fast food* terdapat sebagian besar responden obesitas sebesar 19 responden (65,5%) dan responden tidak obesitas sebanyak 10 responden (34,5%). Sehingga responden yang tidak obesitas cenderung jarang mengkonsumsi *fast food* dan responden yang obesitas cenderung sering mengkonsumsi *fast food*.

Analisis statistik menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,027 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FKM Uniska MAB Banjarmasin. Penelitian Nur Annisa R, dkk, 2019 ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa yang tinggal di sekitar Universitas Muhammadiyah Parepare ($p\text{-value} = 0,000$). Konsumsi yang tinggi terhadap makanan cepat saji dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih obesitas. Saat ini, pola makan masyarakat kita, terutama yang tinggal di kota-kota besar telah mengalami pergeseran. Mereka cenderung tidak mau mengkonsumsi makanan tradisional seperti gado-gado yang kaya serat dan gizi serta rendah kalorinya. Zaman modern membawa perubahan besar dalam kehidupan yang menjadikan *fast food* sebagai salah satu pilihan menu makanan. Pola makan praktis dan siap saji terutama di perkotaan dan jika dikonsumsi secara tidak rasional akan menyebabkan kelebihan masukan kalori yang akan menimbulkan obesitas. *Fast Food* tidak harus dihindari akan tetapi dibatasi dan tidak dikonsumsi setiap hari, tetapi sebaiknya cukup sekali atau 2 kali sebulan. Ketidakseimbangan gizi dalam tubuh terjadi karena makanan cepat saji dijadikan sebagai pola makan setiap hari. Kelebihan kalori, lemak dan natrium akan terakumulasi di dalam tubuh sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi, jantung koroner serta obesitas.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 49 responden proporsi responden dengan kategori tidak ada genetik terdapat sebagian besar responden tidak obesitas sebesar 20 responden (90,9%) dan responden obesitas sebanyak 2 responden (9,1%), sedangkan proporsi responden dengan kategori ada genetik terdapat sebagian besar responden obesitas sebesar 23 responden (85,2%) dan responden tidak obesitas sebanyak 4 responden (14,8%). Jadi mahasiswa yang obesitas cenderung karena adanya genetik dari orang tua.

Analisis statistik menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antar genetik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FKM Uniska MAB Banjarmasin. Penelitian Mardiana, (2020) terdapat hubungan genetik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FKM Uniska MAB Banjarmasin. Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya kepada generasi berikutnya di dalam sebuah keluarga. Seringkali dijumpai orangtua yang gemuk cenderung memiliki anak-anak yang gemuk pula. faktor genetik menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh. Seorang anak mempunyai 40% kemungkinan mengalami kegemukan, bila salah satu orang tuanya obesitas. Dan apabila kedua, maka kemungkinan seorang anak mengalami obesitas sebesar 80% (Lutfah, 2018). Obesitas pada mahasiswa FKM Uniska MAB Banjarmasin disebabkan karena genetik dari kedua orang tua yang juga obesitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian obesitas mahasiswa FKM Uniska MAB Banjarmasin sebesar 51%, tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebesar 42,8%, frekuensi konsumsi *fast food* kategori sering sebesar 59,2%, sedangkan kategori genetic ada sebesar 55,1%. Analisis *chi square* diperoleh pengetahuan *p-value* = 0,032, frekuensi konsumsi *fast food* *p-value* = 0,027, sedangkan genetic *p-value* = 0,000, artinya ada hubungan dengan kejadian obesities pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB Banjarmasin.

Diharapkan kepada mahasiswa agar selalu rutin mengontrol berat badan, dan memperbaiki pola hidup, salah satunya tidak terlalu sering mengkonsumsi *fast food* serta memberitahu kepada orang tua agar selalu menjaga berat badan karena obesitas agar berdampak kepada penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, jantung, hipertensi, stroke, kanker dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
2. Aris Kurniawan, 2020. *Pengertian Mahasiswi*. artikel Guru Pendidikan.co.id.
3. Dinas Kesehatan Provinsi Kalsel, 2017. *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2017*. Banjarmasin.
4. Ika DR, 2020 *Hubungan Pengetahuan kebiasaan Konsumsi makanan Cepat saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMPN 15 Banjarmasin*.
5. Kemenkes RI, 2018 . *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta.
6. Kemenkes RI, 2019. *Indeks Masa Tubuh (IMT)*. Jakarta.
7. Maritasari, 2019. *Hubungan Genetik, Asupan makanan dan Sedentary Behavior Dengan Kejadian Obesitas Siswa SLTA Kecamatan Tanah Abang Jakarta Pusat*.
8. Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Rineka Cipta Jakarta.
9. Sarah T, 2018 *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SMAN 9 Padang*.
10. Sirajudin, dkk , 2018. *Survey Konsumsi pangan* , Kemenkes RI. Jakarta.
11. Sudargo T, 2014 *Pola makan dan Obesitas*. Gadjah Mada University Press. Yogyakarta.
12. Yahya,N, 2017 *Kupas tuntas Obesitas*. Metagraf. Jakarta
13. *World Health Organization (WHO)*, 2017, *Gobal Nutrition Report*.
14. *World Health Organization (WHO)*, 2018. *Obesity. Health Topics*.